

Уважаемые родители!

Даже сейчас, когда большинство логопедических кабинетов не работает, занятия с ребёнком прекращать всё равно нежелательно. Можно обучить своего малыша такому полезному приёму, как **самомассаж**.

Самомассаж – это средство, дополняющее основной массаж, который проводит специалист. Самомассаж выполняется самим ребёнком, нуждающимся в коррекции произносительной стороны речи.

Самомассаж является полезным и удобным способом, так как его можно проводить в домашних условиях, и делать это несколько раз в течение дня. Хорошо, если выполнение самомассажа будет проводиться перед **артикуляционной гимнастикой**.

Один сеанс самомассажа для ребёнка-дошкольника может длиться от 5 до 10 минут. Каждое массажное движение можно повторять 4-6 раз. В одно занятие лучше включать несколько предлагаемых ниже упражнений, их можно варьировать в течение дня.

Перед выполнением процедуры самомассажа ребёнка нужно удобно расположить. Малыш может выполнять его, сидя на стуле или в кресле, или в положении лёжа.

Во время обучения малыша приёмам самомассажа, взрослый сначала должен показать каждое движение **на себе** и прокомментировать его. Самостоятельно ребёнок начинает выполнять движения, сидя **перед зеркалом**. Когда малыш хорошо усвоит все приёмы, и необходимость в зрительном контроле отпадёт, зеркало будет уже не нужно. Упражнения можно будет выполнять под тихую, спокойную музыку. Чтобы малыш с удовольствием выполнял массажные движения, чтобы он получал от них удовольствие, лучше проводить самомассаж в **игровой форме**.

Итак, познакомьтесь со следующими игровыми **приёмами самомассажа**:

Для губ и щёк.

1. «Расчёска».

Поглаживаем губы зубами.

2. «Молоточек».

Легонько постукиваем зубами по губам.

3. «Пылесос».

Всасываем поочерёдно верхнюю и нижнюю губу.

4. «Вкусняшка».

Пожёвываем слегка то верхнюю, то нижнюю губу.

5. «Красим губы».

Обводим контур губ указательным пальцем. При этом меняем форму губ: сначала – открываем рот, как во время произнесения звука А, затем – губы вытягиваем в форме трубочки, как будто произносим звук У, далее – губы улыбаются, как во время произнесения звука И.

6. «Пальчиковый душ»-1.

Набираем воздух под верхнюю губку и мягко постукиваем по ней пальчиками, затем проделываем то же с нижней губой.

7. «Пальчиковый душ»-2.

Теперь надуваем обе щеки и легко постукиваем по ним подушечками пальцев.

8. «Печём блинчики».

Похлопаем легонько ладонями по щёчкам.

9. «Умываемся».

Двумя ладонями совершаем лёгкие поглаживающие движения от средней линии лба вниз по щекам, направляясь к подбородку.

Для мышц языка.

1. «Пошлёпаем язычок».

Кладём язык на нижнюю губу и шлёпаем его губами, многократно произнося при этом слог «ПЯ-ПЯ-ПЯ».

2. «Поглаживаем язычок».

Продвигаем язык вперёд сквозь узкую щёлку между зубами, а затем постепенно убираем его назад, в рот.

3. «Печатная машинка».

Выдвигаем язык вперёд, легонько покусывая его зубами, а затем таким же образом убираем его обратно, в полость рта.

